

JÄRJESTÖPOSTI

2/2011



Osallistu lukijakyselyyn kotisivulla
www.vamjaka.net



JÄRJESTÖPOSTI 2/2011

Lokakuu

13. vuosikerta

Julkaisija

Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry

Kannen kuva Taina Rajanen

Toimituskunta Katja Kuusela toimittaja

Marja-Leena Kuusimäki, Sakari Murtovaara,
Juhani Pukki ja Taina Rajanen

Jakelu

Jäsenyhdistykset, sidosryhmät, yhteistyökumppanit, Oulun kaupungin kirjasto - maakuntakirjasto/lehtisalit

Painos 500 kpl

Taitto Juhani Pukki

Paino Multiprint Oy

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset	3
Jäsenyhdistykset	4
Haastejuttu	5
- Erityinen oppilas tarvitsee paljon aikaa ja aktiviteetteja Marjatta Viitala	
Elämäniloa-kurssi™ -Voimaantumisen kautta vertaistukijaksi	7
Leena Welling	
Ei jonotusta, ei odotusta	9
Omaishoidosta saa nyt tietoa netistä	9
Apua hakemuksen täyttöön –nyt sitä saa ...	11
Taina Rajanen	
Oulun kaupungin vammaisneuvoston kuulumisia	13
Lasse Jalonen	
Leikkaa, liimaa –siinä se on!	15
Katja Kuusela	
Kirjavinkki	17
- Jean-Louis Fournier: Isi, mihin mennään Raisa Kuusela	
Taidekurssia ja lämpimiä voileipiä	18
Sari Holappa	

Seuraava JP -lehti ilmestyy

Ilmoitetaan myöhemmin

OULUN SEUDUN VAMMAIS- JA KANSAN-TERVEYSTYÖN JÄRJESTÖT RY

Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry on Oulun seudulla toimivien vammais- ja kansanterveystyötä tekevien yhdistysten yhteistyöyhdistys.

Yhdistyksen tarkoituksena on kehittää jäsenyhdistystensä sekä muiden ko. alalla toimivien toimijoiden yhteistyötä.

TOIMISTO

Kumppanuuskeskus

Isokatu 47, 4krs 90100 OULU

040 5617377

toimisto(at)vamjaka.net

HALLITUS 2011

Puheenjohtaja *Juhani Pukki*

Puh. 0400 367 646

puheenjohtaja(at)vamjaka.net

Varapuheenjohtaja *Marja-Leena Kuusimäki*

varapuheenjohtaja(at)vamjaka.net

Jäsenet:

Toimikausi 2010 - 2011

Marja-Leena Kuusimäki VJ Elsa Sipilä

Anna-Maija Lahdenperä VJ Aura Alasalmi

Raili Vuorjoki VJ Jorma Kangas

Lasse Virtanen VJ Aino Rasinkangas

Timo Huusko VJ Katja Kuusela

Seppo Turunen VJ Aimo Tikkanen

Heini Kemola VJ —

Toimikausi 2011 - 2012

Helena Hiivala VJ Katja Soudunsaari

Reijo Hakala VJ Marja-Leena Huoviala

Marja-Liisa Junes VJ Virpi Varis

Sakari Murtovaara VJ Jouko Juvani

Ritva Piispanen VJ Leena Rasilo

Lauri Louhivirta VJ Miia Hirsikangas

Kimmo Rundström VJ Kalevi Stenbacka

Tuovi Kiviniemi VJ Väinö Pulkkinen

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Hyvä Yhdistysväki

Yhteistyöyhdistyksemme yksi tehtävistä on vaikuttaa yhdessä tärkeinä pitämiemme asioiden eteenpäin viemiseksi.

Yhdistyksen hallitus päätti lähteä ajamaan palkkatukityöllistämiseen liittyvän kuntalisän maksamisajan lisäämistä nykyisestä kahdesta vuodesta kolmeen vuoteen. Varsinkin jos kolmas palkkatukivuosi myönnetään vajaakuntoisuuden perusteella. Yhdistysten halu edistää vaikeasti työllistyvän, vajaakuntoisen henkilön työllistymistä pitempiä aikaisesti, kohtaa kylmän tosiasian. Vajaakuntoisen korotettu palkkatuki ei riitä kohtuullisten palkkakustannusten kattamiseen. Vuositasolla tämä tarkoittaa sitä, että yhdistysten pitäisi laittaa työntekijän palkkakustannusten kattamiseen lisärahaa noin 2400 euroa. Selvä tosiasia on se, että tähän yhdistyksillä ei useinkaan ole varaa. Esitys kuntalisän pidennyksestä on vielä työn alla.

Syksyn toinen merkittävä asia koskee esitystä vammaisasiamiehen toimen perustamisesta Ouluun. Kaupunginvaltuutetut Lauri Louhivirta ja Miia Hirsikangas ovat tehneet aiemmin tänä vuonna talousarvioaloitteen, jossa he esittävät toimen perustamista. Yhdistyksen hallitus päät-

ti kokouksessaan tukea Louhivirran ja Hirsikankaan aloitetta ja tehdä esityksen Oulun kaupungille ko. toimen perustamisesta. Tarkoituksena on viedä esitys henkilökohtaisesti kaupungin päättäjäille.

Esitys vammaisasiamiehestä on ajankohtainen, sillä edelleenkin vammaiset ja pitkäaikaissairaat kokevat välitöntä ja välillistä syrjintää ja joutuvat kamppailemaan heille kuuluvista palveluista ja tukitoimista. Myöskään rakennetun ympäristön esteettömyyteen ja saavutettavuuteen ei kiinnitetä riittävästi huomiota.

Vammaisasiamiehen tehtävänä olisi siis edistää vammaisten ja pitkäaikaissairaiden yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä seurata vammaisten perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista. Tehtävä olisi yhtenevä Suomen vammaispoliittisen ohjelman (VAMPO) tavoitteen kanssa, jossa halutaan turvata vammaisten henkilöiden oikeudenmukainen asema yhteiskunnassa puuttamalla epäkohtiin. Hartaana toiveena vammaisjärjestöissä olisi se, että tehtävään valittavalla henkilöllä, sosiaalialan ja esteettömyyden tietotaidon lisäksi, olisi omakohtaista kokemusta vammaisuudesta.

Juhani Pukki

SYYSKOKOUS

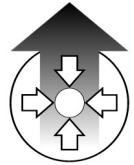
**Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry:n
syyskokous järjestetään**

ke 13.12.2011 klo 18, Kumppanuuskeskuksen Monitoimisalissa
Valtakirjojen tarkastus klo 17.30 alkaen

Kokouskutsut lähetetään jäsenyhdistyksille.

Tervetuloa!

Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry
JÄSENYHDISTYKSET SYYSKUU 2011



Aistivammajärjestöt

Oulun Kuurojen Yhdistys ry
Oulun kuurosokeiden kerho
Oulun Seudun Kuulovammaiset ry
Oulun Seudun
Kuulovammaisten Lasten Tuki ry
Pohjois-Pohjanmaan Näkövammaiset ry

Avanne- ja vastaavasti leikatut

Oulun seudun Ilco ry

Diabetes-, munuais- ja maksapotilaat

Oulun Diabetesyhdistys ry
Pohjois-Suomen Munuais- ja
Maksayhdistys ry

Hengityselinsairaat ja allergiset

Muhoksen Hengitysyhdistys ry
Oulun seudun Astma- ja allergiayhdistys ry
Oulun Seudun Hengitysyhdistys ry

Ihopotilasjärjestöt

Oulun Seudun Atopiyhdistys ry
Pohjois-Pohjanmaan Psoriasisyhdistys ry

Kehitysvammaiset

Oulun kehitysvammaisten tuki ry

Keliakiapotilaat

Oulun seudun keliakiayhdistys ry

Kilpirauhaspotilaat

Oulun Seudun Kilpirauhasyhdistys ry

Mielenterveysjärjestöt

Haukiputaan Yhdessä yhdistys ry
Hyvän mielen talo ry
Mielenvireys ry
Oulun seudun mielenterveysseura ry

Neurologiset sairaudet

Kymmenen virran MS-yhdistys ry
Oulun läänin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry
Oulun läänin lihastautiyhdistys ry
Oulun seudun ADHD-yhdistys ry
Oulun Seudun Aivovammaiyhdistys ry
Oulun Seudun CP-yhdistys ry
Oulun Seudun Muistiyhdistys ry
Oulun seudun MS-yhdistys ry
Pohjois-Pohjanmaan Aivohalvaus- ja afasia
yhdistys ry
Pohjois-Pohjanmaan Epilepsiyhdistys ry
Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry
Suomen Migreeniyhdistys ry

Sydänpotilaat

Oulun Sydänyhdistys ry
Oulun Uusi Sydänyhdistys ry

Syöpäpotilaat

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry
Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry/Oulun
osasto

Tuki- ja liikuntaelinjärjestöt

Kynnys ry Oulun itsenäisen elämän keskus
Oulun Invalidien Yhdistys ry
Oulun Reumayhdistys ry
Oulun seudun selkäyhdistys ry
Pohjoisen Luut Lujiksi ry
Pohjois-Suomen reumalapset ja -nuoret ry

Vammais- ja kansanterveystyöhön läheisesti liittyvät

Irti Huumeista ry - Oulun Seutu
Oulun Seudun Meniere-yhdistys ry
Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry

www.vamjaka.net

Järjestöposti-lehden haastepalstalla järjestöt voivat haastaa asiantuntijoita esittelemään erilaisia toimintamalleja, välineitä tai keinoja joilla voidaan helpottaa järjestöjen perustoimintaa. Toiveena on, että palstalla esitellään nimenomaan käytännön työkaluja. Järjestöposti-lehden numerossa 1/2011 luokanopettaja Sari Koskenkari haastoi Eri-tyislusten Omaiset ELO ry:n toimeliaat toimijat kirjoittamaan kokemuksiaan. Haasteen otti vastaan ELOäiti Marjatta Viitala, 19-vuotiaan 'erityisen oppilaan' äiti.

Erityinen oppilas tarvitsee paljon aikaa ja aktiviteetteja

Teksti ja kuva: Marjatta Viitala

Hanna Viitala on 19-vuotias opiskelija Rovaniemeltä, hän opiskelee ammattiopisto Luovilla ensimmäistä vuotta.

Hanna on ollut syntymästään asti vaikeasti kehitys- ja liikuntavammaisen. Hän osallistuu Luovilla valmentavaan ja kuntouttavaan opetukseen ja ohjaukseen. Opiskelu tapahtuu henkilökohtaisen opetussuunnitelman mukaan. Tällä hetkellä opintoviikkoja on edessä 40, mutta toivon, että opiskelu jatkuisi vielä seuraavana syksynäkin. Hanna on niin erityinen oppilas, että opettajalta ja avustajalta toimintatapoihin, apuvälineisiin sekä erilaisten käytännön asioiden hoitamisen opetteluun kuuluu varmasti ensimmäinen lukukausi.

Haasteena kommunikaatio

Hannan kommunikointikyky on hyvin rajallinen, sanoja ei ole vaan ilmeistä täytyy tulkita mitä hän mahdollisesti haluaa. Asioiden ollessa huonolla tolalla Hanna itkee, jos kaikki on hyvin hän on enimmäkseen hiljaa, kun tapahtuu jotain erityisen hauskaa hän kiljahtelee ja nauraa kovasti.

Tapasimme syksyllä lukukauden alkajaisiksi opettajan ja avustajan kanssa koululla, Hanna tietysti oli myös mukana. Opettaja on uusi tuttavuus Hannalle. Avustaja on peruskouluajoilta tuttu, mutta ei ole toiminut Hannan avustajana pitkään aikaan. Tapaamisessa esittelin heille pyörätuolin teknisiä ominaisuuksia, Hannan istuma-asennon kohentamiseen tarkoitettua 'swosh' lantiotuen käyttöä sekä näytin miten Hannaa kävelytetään ja kuinka siirrot tapahtuu esim. pyörätuolista toiseen tuoliin.

Yritimme yhdessä miettiä erilaisia kommunikointia helpottavia keinoja. Päätettiin, että ainakin yrittävät koululta saada hankittua uuden kyllä/ei painikkeen, koska Hannan nykyinen kommunikaattori on huonon mallinen siinä painik-

keet ovat jotenkin kuopassa, että sitä on vaikea käyttää. Varsinkin, kun Hanna ei oikein ole yhteistyökykyinen tässä asiassa. Kommunikaattorilla hänen tulisi vastata kysymykseen kyllä tai ei painamalla painiketta johon on nauhoitettu ko. sanat. Hannalla on lievästi sanottuna oppimisvaikeuksia kaiken suhteen, nimittäin ope- timme hänelle n. 15 vuoden ajan joka päivä kynnärpäästä avustaen laittamaan ruokalusikkaa suuhunsa. Motivaatiokin olisi pitänyt olla kohdallaan, sillä Hanna pitää paljon syömisestä ja tykkää maistella erilaisia ruokia. Vasen käsi toimii niin hyvin, että se olisi myös fyysisesti mahdollista, mutta ei, hän ei ole edistynyt tässä asiassa ollenkaan.

Toivon, että uusi opettaja löytäisi jonkin menetelmän jolla saisi kehitettyä Hannan kommunikointikykyä edes hiukan, monet päivittäiset asiat helpottuisivat, jos Hanna vaikka oppisi kädellä osoittamaan esim. haluaako maitoa vai leipää. Tämän tasoiselle erityisoppilaalle täytyisi ehdottomasti olla jatkokoulutuspaikka useammaksi vuodeksi, koska oppiminen on niin mahdollottoman hidasta. Miksi ei voisi toimet- tuuden sijasta panostaa oikein tehokoulutukseen arkipäivän askareiden saralla, kuten syö- miseen ja kommunikointiin.

Ammattilaisten rooli tärkeä

Hanna aloitti päiväkodissa kolme vuotiaana kuntoutuksellisista syistä, jotta hän mallioppisi toisilta lapsilta liikkumista ja leikkejä. Päiväkodilla kävi fysioterapeutti kaksi kertaa viikossa, hän samalla opasti henkilökuntaa ja avustajaa miten Hannan kanssa täytyy toimia. Puheterapeuttikin taisi käydä jonkun aikaa, kotona ainakin kävi useampikin, koska edistystä ei tapahtunut muistan yhdenkin joka sanoi Hannan olevan 'toivoton tapaus'. Ei kovin mukavalta tuntunut.

Peruskoulu alkoi kuusivuotiaana, ensin päiväkodilla osa-aikaisesti. Ohjaus taisi alkaa jo aiemminkin kiertävän erityislastentarhanopettajan avustuksella. Aluksi Hanna kävi päiväkodilta taksilla erityiskoulussa aina kymmenvuotiaaksi asti. Hän sai erityisluvalla olla päiväkodissa niin pitkään, yhtä kauan kuin nuorempi sisko joka lähti tuolloin tavalliseen kouluun.

Peruskoulua Hanna kävikin sitten Rovaniemellä Myllärin koulussa aina 17 –vuotiaaksi asti. Myllärin koulu osoittautui erittäin tasokkaaksi erityislasten opinahjoksi. Siellä on paljon musiikallisia opettajia sekä avustajia, musiikki kuuluu päivittäiseen ohjelmaan, mikä on hyvä asia sillä Hanna sekä luokkatoverit nauttivat kovasti musiikin kuuntelusta ja soittamisesta. Tuohon aikaan Hanna sai myös musiikkiterapiaa. Myllärin koulussa järjestettiin paljon erilaisia aktiviteetteja. Leirikoulua käytiin mm. Levillä, tehtiin luokkaretkiä useisiin paikkoihin, jopa lentokoneella Helsinkiin missä kävivät eduskuntatalolla vierailulla.

Uusia askelia?

Peruskoulun viimeisenä keväänä vanhempain illassa olivat eri oppilaitokset esittäytymässä ja kertomassa jatko-opiskelu mahdollisuuksista. Siellä oli edustaja myös LAO:lta (Lapin ammattiotisto), hän kertoi heillä olevan meneillään TOKKA –hanke jonka puitteissa järjestetään Askel –koulutus mikä tarkoittaa, että myös vaikeimmin vammaisille on tulossa oma luokka Terveysten- ja hyvinvointialojen kampukselle. Höristelin korviani ja olin innoissani, että Hannallakin olisi mahdollisuus opiskella tavisnuorten kanssa samoissa tiloissa.

Niinpä käytiin Hannan kanssa ensin tutustumassa tiloihin, siellä oli kaksi opettajaa esittelemässä paikkoja. Mitään inva muutoksia luokassa tai vessoissa ei vielä ollut tehty. Siinä keskusteltiin kaikesta mitä koulutiloihin tarvittaisiin ja mitä muutoksia tarvitsisi tehdä. Puhuimme myös siitä miten hyvä juttu on, että nuoret lähihoitaja-, hieroja-, fysioterapeutti-, kampaaja-, kosmetologi- ym. opiskelijat pääsevät tutustumaan kehitysvammaisiin ja saavat kokemusta hieman erilaisista asiakkaista. Erityisopiskelijat taas saavat uutta sisältöä opiskeluunsa ja tutustuvat helpommin tavanomaisiin nuoriin.

Yhteishaussa Hanna sitten pyrki LAO:lle, sieltä tulikin pian kutsu haastatteluun sekä paperi johon täytyi tehdä ennakkotehtävä, en enää muista minkälainen se oli, sillä Hannan

kyvyt eivät moiseen tehtävään riittäneet. Menitiin haastatteluun ja vietiin tyhjä paperi mennessämme.

Pakollinen väli vuosi

Olin ihmeissäni kun tulokset tulivat, ja päätös olikin kielteinen. Hanna ei päässytkään Askel –koulutukseen, aloin heti soittamaan, että miksi häntä ei hyväksytty. Vastaus oli, että hän on liian vaikeasti vammaisen. Ihmettelin suuresti, että eikö koulutus ollut juuri tarkoitettu vaikeimmin vammaisille. Kyllä, mutta heillä ei ole resursseja ottaa Hannan kaltaista opiskelijaa vastaan. Olisin ymmärtänyt päätöksen paremmin, jos syy olisi vaikkapa ollut siinä, että koulutukseen oli niin paljon hakijoita, ettei Hanna mahtunut joukkoon.

Tämän jälkeen Hanna piti väli vuoden Myllärin Pajalla, joka järjestää kehitysvammaisille päivätoimintaa. Väli vuoden jälkeen, siis tänä syksynä hän aloitti Luovilla valmentavan ja kuntouttavan opetuksen.

Jatkohaaste:

ELOäiti Marjatta Viitala haastaa jutun tekoon Rovaniemen Balanssi ry:n.



Opettaja Minna Rimpilä antaa Hannalle peruskoulun päättötodistuksen.



Elämäniloa-kurssi™ - Voimaantumisen kautta vertaistukijaksi

*Teksti: Leena Welling, projektityöntekijä
Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry*

Omaishoitajien suuren ryhmän voidaan katsoa olevan vaarassa syrjäytyä normaalista elämänmenosta. Kun raskas hoitotilanne päättyy läheisen kuoleman johdosta, omaishoitaja jää ikään kuin tyhjän päälle. Omaishoitajan ihmissuhdeverkosto harvenee herkästi vuosien kuluessa, kun kotoa on niin vaikea lähteä. Elämäniloa-kurssi™ auttaa entistä omaishoitajaa takaisin elämään ja toimii eräänlaisena elämänhallinnan tukijana ja syrjäytymisen ehkäisijänä.

Omaishoitajasta vapaaehtoistyöntekijäksi

Eeva Heikurainen on pirteä, 71-vuotias eläkeläinen, joka toimii vapaaehtoisena Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:ssä. Eeva käy säännöllisesti tervehtimässä omaishoitajaa, joka hoitaa parkinsonin tautia sairastavaa miestänsä. Tämä oli tilanne myös Eevalla vielä muutama vuosi sitten. Hänen miehensä Arvi kuoli neljä vuotta sitten sairastettuaan parkinsonin tautia 19 vuotta. Viisi vuotta Eeva toimi miehensä omaishoitajana, joista viimeiset 9 kk Arvi oli vuodepotilaana kotona.

- Monet ovat kysyneet, miten jaksoin yksin hoitaa vuodepotilasmiestäni, kertoo Eeva. - Ainoa keino jaksamiseen oli se, että panin tunteet syrjään ja toimin hoitajan roolissa. Surun ja kaipauksen aika tuli sitten myöhemmin, kun mieheni oli kuollut. Aika miehen kuoleman jälkeen olikin Eevalla vaikeaa masennuksen aikaa. Pelastus löytyi Elämäniloa-kurssista™, jota Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n hallinnoima Vertaisvoima-projekti järjesti omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne oli päättynyt hoidettavan kuolemaan. -On tärkeää voida purkaa tunteitaan saman kokeneiden kanssa. Kaikille omaisensa menettäneille omaishoitajille pitäisi olla mahdollisuus osallistua tällaiselle kurssille. Se oli minun selviytymiskeinoni, Eeva pohdiskelee.

Elämäniloa-kurssin™ myötä Eeva piristyi niin paljon, että halusi osallistua vapaaehtoistoiminnan peruskurssille, joka järjestettiin kaikille halukkaille Elämäniloa-kurssin™ käyneille entisille omaishoitajille. Vapaaehtoistyö on ollut Eevan sydäntä lähellä jo aiemmin saadun tukihenkilökoulutuksen ansiosta. Omaishoitajan tukemisen lisäksi Eeva toimii puhelintukihenkilönä usealle eri henkilölle.



Eeva Heikurainen toimi miehensä omaishoitajana viisi vuotta.

Sosiaalinen tuki ja kuntoutus pääosassa

Elämäniloa-kurssi™ on kehitetty Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n hallinnoimassa Vertaisvoima-projektissa vuosina 2007-2011. Kurssi on tarkoitettu tukitoimeksi omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne on päättynyt hoidettavan kuolemaan. Kurssi pyrkii vastaamaan omaishoitotilanteen päättäneiden sosiaalisen tuen ja kuntoutuksen tarpeisiin.

Voimaantumisprosessin avulla parannetaan heidän sosiaalista toimintakykyään ja elämisen taitojaan. Elämäniloa-kurssit™ toimivat eräänlaisina elämönhallinnan tukijoina. Hautajärven ja Leiviskän pro gradu -tutkimuksessa (2009, 135-138)¹ käy ilmi, että puolison kuoltua niin fyysisterveydelliset kuin taloudellisetkaan muutokset eivät saa niin suurta merkitystä lesken elämässä kuin psyyken ja sosiaalisten suhteiden muutokset. Koettu arki niin puolisona kuin omaishoitajana hajoaa läheisen kuollessa, ja vuosien kuluessa rakennettu identiteetti murenee. Sosiaalinen verkosto saattaa olla supistunut hyvinkin pieneksi.

Kurssien sisältö on suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, ja ne sisältävät yksilön voimavaroja, toimintakykyisyyttä ja hallinnan tunnetta lisääviä sekä toimintamahdollisuuksia parantavia toiminnallisia menetelmiä. Elämäniloa-kurssilla™ omaishoitajat työstävät omaa elämänsä ja omaishoitajuuttaan sen osana, luopumista sekä omaisen menetyksestä johtuvaa surua. Ryhmässä keskustellen jaetaan kokemuksia ja etsitään uusia näkökulmia. Aiheita lähestytään toiminnallisesti - kuvin, piirtäen, runoin sekä käyttämällä vertauskuvia. Kurssi on noin kolmen kuukauden mittainen kokonaisuus, joka koostuu kolmesta 2-3 päivän mittaisesta kokonaisuudesta, joissa käsitellään järjestyksessä omaishoitajan menneisyyttä, tätä päivää ja tulevaisuutta.

Vertaistuki mahdollistaa voimaantumisen

Elämäniloa -kurssien™ keskeisinä teemoina ovat voimaantuminen ja vertaistuki. Vertaistuen keskeisin merkitys on kokemus siitä, että ei ole yksin elämäntilanteessaan. Vertaistuen arvo taas löytyy sen vapaaehtoisuudesta ja vastavuoroisuudesta. Se on parhaimmillaan kokemusten vaihtoa sekä tukemista samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kesken. Voimaantumisprosessi puolestaan lähtee liikkeelle ihmisestä itsestään, voimaa ei voi antaa toiselle. Kuitenkin vertaisten kanssa kokemusten vaihtaminen voi olla juuri se lähtökohta, josta voimaantuminen käynnistyy. Voimaantuminen tapahtuukin todennäköisimmin tilanteessa, jossa ihminen kokee ilmapiirin turvalliseksi, itsensä hyväksytyksi ja asemansa tasa-arvoiseksi. Elämäniloa-kurssien™ avulla pyritään luomaan osallistujille kokemus vertaisuudesta ja mahdollistamaan voimaantumisprosessin käynnistyminen. Voimaantuminen on myös yh-

teydessä ihmisen hyvinvointiin. Tähän perustuen kurssilla kiinnitetään huomiota eri osa-alueisiin, joista ihmisen hyvinvointi koostuu.

Kurssilaisten antamat palautteet olivat kauttaaltaan hyviä. He kertoivat, kuinka he saivat vinkkejä itsensä hoitamiseen ja ymmärtämystä surutyön tekemisen merkityksestä sekä vaikeiden asioiden käsittelemisen tärkeydestä. Palautteita osoitti myös, että kurssilaisten mieliala oli parantunut, he arvostivat itseään ja omaa hyvinvointiaan sekä nauttivat elämästä enemmän kurssin jälkeen kuin ennen kurssia. He kokivat myös saaneensa uusia ystäviä. –Kurssi avasi silmäni katsomaan huomattavasti valoisemmin tuleviin päiviin ja kuukausiin, eräs osallistuja mieltii.

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry pyrkii järjestämään kurssia jatkossakin, mutta markkinoi kurssia myös ahkerasti eteenpäin muiden tahojen käyttöön. Yhteistyötä on jo tehty Oulun ev.-lut. seurakuntien diakoniatyön kanssa ja jatkoa suunnitellaan. Myös muut yhteistyökumppanit ovat tervetulleita. Vaikka kurssi onkin kehitetty omaishoitajien keskuudessa, sitä voidaan soveltaa myös muille kohderyhmille, jotka ovat kokeneet suuren, vaikean muutoksen elämässään. Tällaisia voivat olla esimerkiksi maahanmuuttajat, eronneet, äkillisesti vammautuneet tai sairastuneet. Kurssin toimintaopas löytyy ammattilaisille osoitteesta [www. elamaniloa.fi](http://www.elamaniloa.fi) syksyllä 2011.

Suomessa arvellaan olevan noin miljoona omaisestaan tai läheisestään huolta pitävää henkilöä. Omaishoitotilanteita arvioidaan maassa olevan 300 000, joista 60 000 on vaativia ja sitovia. Vain pieni osa omaishoitajista on lakisääteisen omaishoidon tuen piirissä.

¹ Hautajärvi, T. ja Leiviskä, H., 2009. Ikääntyneen omaishoitajan kokemuksia puolison sairastumisesta, puolison menetyksestä ja selviytymisestä. Narratiivinen tutkimus omaishoitajuuden käännekohtista. Pro gradu –tutkielma, Lapin yliopisto.

Ei jonotusta, ei odotusta

Hyvän mielen talon Tietopalvelussa hersyy nauru, kun iloiset Tietopalvelun ”tytöt” Liisa, Päivi ja Jenni heittäytyvät haastateltaviksi. Tietopalvelu on yksi Hyvän mielen talon keskeisistä toiminnoista, ellei keskeisin. Tietopalveluun voi tulla aina ilman ajanvarausta aukioloaikoina. Tietopalvelu on avoinna syksystä kevääseen, toukokuun lopulle. Maanantaina ja keskiviikkona on iltapäivystykset kello 13-17.30. Tiistaina ja torstaina ovet ovat avoinna kello 10-14.

Tietopalvelu tarjoaa ihmisille monipuolista apua. Sinne voi tulla juttelemaan kaikesta, mikä painaa mieltä tai hakea apua käytännössä, mihin tahansa asiaan. Kynnys on matala tai sitä ei ole ollenkaan. Tietopalvelun työntekijät tarjoavat apua elämäntilanteen selkiyttämiseen ja osaavat tarvittaessa ohjata eteenpäin. Apua voi tulla hakemaan myös toimeentuloon, asumiseen ja velkaantumiseen liittyvissä asioissa. Käytännössä työntekijät voivat esimerkiksi avustaa erilaisten hakemusten täyttämässä. Lisäksi Tietopalvelussa kerrotaan, mitä Hyvän mielen talolla on tarjottavana, esimerkiksi erilaisia ryhmiä ja vapaaehtoistoimintaa.

Kaikki kolme ovat yhtä mieltä siitä, että työntekijöiden kesken Tietopalvelussa on hyvä henki. Se heijastuu asiakastyöhön ja asiakkailta on tullut tästä positiivista palautetta. Tarkennukseksi voisi mainita, että Tietopalvelussa ihmisiä ei kohdella asiakkaina. - Tietopalvelussa ihmiset juttelevat ihmisten kanssa, ei työntekijät asiakkaiden kanssa, Jenni valaisee asennetta. Päivi on huomannut, että nuoria on tullut aika paljon viime aikoina mukaan talolle. Jenni tukee ajatusta ja kertoo, että hänen luonaan käy paljon opiskelijoita juttelemassa.

Parhaimpina päivinä Tietopalvelussa käy noin parikymmentä ihmistä. Työ ei rasita, päinvastoin se on palkitsevaa. Liisa kertoo, miten tulee onnistumisen tunne, kun saa vietyä ihmistä ja asioita eteenpäin elämässä. Päivi ja Jennikin yhtyvät ajatukseen. Tietopalvelussa nähdään aina sydämellä hyvä.

Tietopalveluun voi soittaa numeroon 044 311 4140 tai laittaa sähköpostia osoitteeseen tietopalvelu(at)hyvanmielentalo.fi.

Tervetuloa Hyvän mielen talon Tietopalveluun!

Omaishoidosta saa nyt tietoa netistä

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamassa Paletti-projektissa (PALveluohjaus Etäälle Tukien ja Tledottaen) on tehty työtä omaishoitajien hyväksi jo usean vuoden ajan. Projektin tuloksena on valmistunut Omaisportti-nettisivusto, joka on nyt avautunut.

Omaisportti-sivujen tarkoitus on auttaa omaistaan hoitavia hakemaan tietoa omaishoidon tuesta ja omaishoitoa tukevista palveluista, etuuksista ja oikeuksista. Internetsivut on tehty auttamaan Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n toiminta-alueen kunnissa ja etäämpänä asuvia omaishoitajia sekä heidän hoidettaviaan. Lisäksi sivut on tarkoitettu kuntien, seurakuntien ja yhteistyökumppaneiden työntekijöille sekä muille asiasta kiinnostuneille.

Omaisportissa on myös tietoa etäomaishoitajuudesta, jota on tutkittu projektin toimesta. Etäomaishoitajuus on projektin myötä tuotu käsitteenä tutuksi Suomessa. Etäomaishoito tarkoittaa tilannetta, kun omainen huolehtii kauempana asuvan lähimmäisen asioista ja hyvinvoinnista, jotta kotona asuminen olisi mahdollista pitempään.

Omaisportin osoite on:

www.oulunseudunomaishoitajat.fi/omaisportti/



Tämä kuva johdattaa sinut Omaisportille!



Isokatu 47

Oulu

Ma-to klo 9-15

Pe klo 9-13

Kun tarvitset apua...

Sosiaalialan neuvontaa

Tukihenkilöitä viranomaiskäynneille

Opastusta talous- ja velka-asioissa

Apua hakemusten täyttämässä

Tietoa järjestöistä



*Kumppanuuskeskus -
Järjestöitalo ja olohuone
keskellä Oulua*

Info 050 348 4676

www.kumppanuuskeskus.fi/neuvontapiste

Apua hakemuksen täyttöön – nyt sitä saa!

Teksti: Taina Rajanen

Keskustelupalstat ovat täynnä avunpyyntöjä siitä, kuinka täyttää erilaisia hakemuksia. Oikea lomake on kenties jo löytynyt, mutta yhdellä jos toisella nousee seinä vastaan siinä vaiheessa kun hakemus pitäisi saada asianmukaisesti täytettyä. Tehtävä saattaa tuntua joskus jopa niin ylivoimaiselta, että hakemus jää kokonaan tekemättä ja mahdollinen etuus siten saamatta.

Kumppanuuskeskuksen neuvontapisteessä hakemusten täyttöapua on ollut mahdollista saada syyskuusta alkaen kerran viikossa. Tätä uutta palvelua tarjoaa koulutettu vapaaehtoinen ja hän auttaa esimerkiksi Kelan, kunnan ja järjestöjen hakemusten kanssa. Kannattaa muistaa, että vapaaehtoinen ei täytä hakemusta kenenkään puolesta, vaan hän neuvoo millaisiin asioihin hakemusta täyttäessä kannattaa kiinnittää huomiota ja mitä liitteitä mihinkin hakemukseen tarvitaan. Hyvien ohjeiden ja kannustuksen avulla mahdottomalta tuntunut hakemus voidaan saada tehtyä jopa yhdellä käyntikerralla. Tarvittaessa tapaamiskertoja voi olla useampikin, sillä vapaaehtoinen tarjoaa myös henkistä tukea jos asiakas sitä tarvitsee.

Vapaaehtoinen on paikalla aina tiistaisin klo 13.00 - 15.00 marraskuun loppuun asti. Hänen tarjoamansa apu on maksutonta ja asiointi tapahtuu ilman ajanvarausta. Halutessaan voi asioida nimettömänä.

Kumppanuuskeskuksen neuvontapiste toiminta on kaikille avointa ja maksutonta. Neuvontapiste tarjoaa neuvontaa, tietoisuuksia ja luentoja mm. arjen hallintaan, kuntoutumiseen ja vapaaehtoistoimintaan liittyen sekä sen kautta pääsee mukaan sosi-aali- ja terveysjärjestöjen toimintaan. Neuvontapisteessä voi lukea päivän lehdet, surffata netissä, tutustua taidenäyttelyyn, kahvitella Kamussa sekä tehdä ostoksia järjestöjen myymälässä.

Kumppanuuskeskus, Isokatu 47
90100 Oulu

www.kumppanuuskeskus.fi/neuvontapiste/



HALLOWEEN -tapahtuma

Kumppanuuskeskuksessa
perjantaina 4.11. klo 9-13



Pue päällesi HALLOWEEN naamiaisasu ja kuvauta itsesi Kumppis-Kummituksen kanssa

TERVETULOA!



- kasvomaalausta
- askartele oma HALLOWEEN-hirvitys
- piirrä kuva kummituksesta



Kahvila Kamun HALLOWEEN tarjous:
Kummituskahvi tai noitapillimehu
+ lepakkoleivos 1,50 €

Jokainen naamiaisasuun pukeutunut saa pienen yllätyspalkinnon ja oman valokuvansa voi hakea Kumppanuuskeskuksesta viikolla 45. Tapahtuma on maksuton.
Kumppanuuskeskus, Isokatu 47 90100 Oulu.

Yhdistyslain muutoksen 1.9.2010 jälkeen tilintarkastus ei ole enää pakollista, mutta yhdistys on aina kirjanpitovelvollinen. Ja kirjanpitovelvollisuus tarkoittaa sitä että jokaiselle kulu-/tulotositteelle kirjoitetaan merkintä siitä, mille kirjanpidon tileille laskun tapahtumat (meno/tulo) kirjataan ja sitä kautta saadaan tarvittavat raportit mm. toiminnantarkastajalle tai tilintarkastajalle tai verottajalle tai muille halukkaille tietoa janoaville.

Joko pyörryttää? Anna minä autan, ihan sopuhintaan.

Anne M. Rekilä, Haukipudas

Puh. 050 4943 413, Sähköposti: amr (at) dnainternet.net

Kotisivut: www.arekila.net

**TEE PÄÄTÖS KIRJANPIDON HOITAMISESTA JO NYT,
ÄLÄ JÄTÄ PÄÄTÖKSEN TEKOA TILIKAUDEN VAIHTEESEEN!**

OULUN REUMAYHDISTYS R.Y.

Puusepänkuja 2, 90130 Oulu

avoinna ma-to klo 10-16

puh. 08-311 5048

Sähköposti: [oulunreuma\(at\)yhdistys.suomi.net](mailto:oulunreuma(at)yhdistys.suomi.net)

www.oulunreumayhdistys.com

**Tervetuloa tutustumaan toimistoomme,
myynnissä käsitöitä, adresseja ym.**

Tuotteita myynnissä myös Kumppanuuskeskuksessa, Isokatu 47.

Järjestämme myyjäiset Kaupunginsairaalassa, Kiviharjuntie 5

tiistaina 8.11.11 alkaen klo 9

maanantaina 12.12.11 alkaen klo 9

Käteismaksu. Tervetuloa ostoksille!

Oulun kaupungin vammaisneuvoston kuulumisia

*Teksti: Lasse Jalonen
Oulun kaupungin vammaisneuvosto
varapuheenjohtaja*

Rakennushankkeiden esteettömyys, kaupungin palvelujen saavutettavuus sekä oman toiminnan kehittäminen ovat olleet Oulun kaupungin vammaisneuvoston keskeisiä tavoitteita sitten viime syksyn, jolloin edellisen kerran raportoin vammaisneuvoston kuulumisista Järjestöpostissa.

Rakennetun ympäristön ongelmia

Rotuaari-kävelykadun saneeraustyöt ovat parhaillaan meneillään. Vammaisneuvosto on saanut kiitettävästi informaatiota uudistussuunnitelmista ja todennut, että liikuntaesteiset ja näkövammaiset kulkijat on kohtuullisen hyvin huomioitu suunnitelmissa. Myös taannoinen ongelma vammaisten liikkumisesta kävelykatualueella moottoriajoneuvoilla saatiin jonkinlaiseen ratkaisuun, kun vammaiskuljetukset taksilla sallittiin.

Lähiaikojen merkittävä hanke on Oulun matkakakeskuksen rakentaminen Hallituskadun itäpäähän. Vaikka suunnitelmien nykyvaiheessa esteettömyyskysymykset on huomioitu kohtalaisen hyvin, vammaisneuvosto esittää lausunnossaan pitkähköön listan toivomuksia mm. ulkoalueiden ja sisätilojen lattioiden pinnoituksista, ovista, hisseistä, palvelutiskeistä ja opasteista. Suunnittelun ja toteutuksen edistyessä tämän koko- ja tärkeysluokan hanketta tulee jatkossakin seurata tarkoin.

Oulun yliopistollisen sairaalan uuden avohoitotalon puutteet ovat työllistäneet vammaisneuvostoa kuluvana vuonna. Sairaalan löytäminen todettiin hankalaksi puuttuvien suunnistusopasteiden vuoksi. Jos rakennuksen löysi, ovea joutui etsimään opasteiden ja ohjaavien värikontrastien puuttuessa. Odotusaulan opasteet ovat liian korkealla eivätkä tekniset ilmoittautumista helpottamaan tarkoitetut laitteet toimineet. Toivottavasti nämä puutteet johtuvat ison laitoksen käyttöön oton alkukankeudesta ja korjataan pikaisesti.

Keväällä vammaisneuvosto kirjelmöi kaupunginvaltuustoa eduskuntavaalien äänestyspaikkojen esteettömyydestä. Alkaneella vuosikymmenellä vaaleja on lähes joka vuosi, joten kyseessä ei ole yksittäistapaus. Lisäksi Uudessa Oulussa äänestyspaikkoja on entistä enemmän. Koska kaikkia varsinaisten vaalipäivien äänestyspaikkoja ei ehkä saada esteettömiksi,

tulee vaaleista tiedotettaessa kertoa, mitkä ennakkoäänestyspaikat ovat esimerkiksi liikuntaesteisten saavutettavissa.

Syksyllä 2011 kuntalainen otti vammaisneuvostoon yhteyttä asiassa, joka toki oli tiedostettu jo aikaisemmin: kun vammaisella henkilöllä on eri sukupuolta oleva avustaja, ongelma syntyy siitä, mihin pukuhuoneeseen ja pesutiloihin hän voi avustajineen mennä liikuntapaikassa tai mihin wc:hen monessa muussa paikassa. Asian korjaaminen olemassa olevissa rakennuksissa vaatisi usein seinien siirtelyä, mutta uusissa rakennuskohteissa tilanne on syytä ottaa huomioon.

Kallista Kelan kyytiä

Kaupunkilaisten terveystalouksissa tapahtui merkittävä heikennys, kun Oulu päätti keskittää terveyskeskusten laboratoriopalvelut eli lakkauttaa terveyskeskusten laboratorioita. Kuntalainen, joka ennen saattoi kävellä oman terveysasemansa laboratorioon, joutuu nyt matkustamaan toiseen kaupunginosaan taksilla. Tällaiseen matkaan ei voi käyttää kaupungin kuljetuspalvelua, vaan taksimaksu täytyy kaivaa omasta taskusta tai käyttää Kelan korvausta, jolloin omavastuu on 18,50 euroa edestakaisesta matkasta!

Teatteri ja konserttiin

Oulun kaupunginteatterin asiat ovat olleet monellakin tapaa esillä vammaisneuvostossa. Kuulovammaisten teatterin ystävien palvelu on ollut puutteellista jo vuosia. Syksyllä 2010 vammaisneuvosto jalkautui testaamaan uutta infrapunaan perustuvaa ratkaisua. Se todettiin auttavaksi, mutta saadun palautteen perusteella ratkaisu ei edelleenkään ole hyvä.

Vaikeavammaisen henkilö voi ottaa kaupungin järjestämiin kulttuuritilaisuuksiin avustajan maksutta. Teatterin myyntipalvelu ei ole

myynyt pääsylippuja avustajalle, joka on halunnut ostaa vammaisen henkilön maksullisen ja avustajan vapaalipun, vaan on vaatinut, että vammaisen henkilön tulee olla henkilökohtaisesti paikalla lippua ostettaessa. Oulu Sinfonian konserttilippuja on kuitenkin voinut ostaa vammaiselle henkilölle ilman, että hänet olisi pitänyt tuoda näytteille. Asiaa koskevaan kirjeeseen vammaisneuvosto ei ole saanut teatterista vastausta. Tänä syksynä saatu omakohmainen kokemus kuitenkin viittaa siihen, että asia olisi korjattu.

Muista kaupunginteatterin ongelmista mainitakoon invapysäköintipaikkojen riittämätön määrä. Niinpä jotkut ovat pysäköineet autonsa P-luvalla teatterin oven läheisyyteen ja saaneet tästä kaupungin pysäköinninvalvojlta kirjallisen maksukehotuksen. Kyseessä kerrotaan olevan huoltotie, mutta teatterin omat ajoneuvot eivät näytä sitä tukkivan.

Invapysäköinti ei ole kunnossa myöskään Madetojansalilla. Suoritettussa katselmuksessa todettiin, että invapaikoille pysäköidyt autot ja korkeat jalkakäytävän reunat estävät alueella liikkumista. Nämä puutteet korjattaneen lähivuosina piha-alueelle suunnitellun saneerauksen yhteydessä.

Uusia tuulia

Kesällä 2010 vammaisneuvosto yhdessä kaupungin asiantuntijoiden kanssa laati itselleen toimintasäännön, jonka kaupunginhallitus hyväksyi syksyllä. Toimintasääntö antaa niin uusille jäsenille kuin vammaisjärjestöillekin selkeän kuvan vammaisneuvoston tehtävistä ja toiminnasta. Sääntö on pääosin vakiintuneen käytännön kirjausta, uutta siinä on oikeastaan vain työvaliokunnan käyttöön otto. Työvaliokunta, johon kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja yksi luottamushenkilöjäsen, valmistele kokoukset ja lausunnot tarvittaessa asiantuntijoiden kanssa. Tämä parantaa merkittävästi varsinaisten kokousten sujuvuutta ja työn laatua.

Vuoden 2009 alusta vammaisneuvoston sihteerin moninaisia tehtäviä hoitanut yhteyspäällikkö Juha Fränti siirtyi viime elokuussa muihin tehtäviin ja sihteerin tehtävät otti tomerasti vastaan tämän lehden lukijoille tuttu Kuuselan Katja. On siis aika kiittää Juhaa ja toivottaa Katja tervetulleeksi tehtävään, jota hän hoiti jo ennen Juhan työrupeamaa.

Kohti Uutta Oulua

Vuoden 2013 alussa tapahtuvan Oulun laajenemisen valmistelut ovat jo hyvää vauhtia käynnissä. Tämä kuntaliitos vaikuttaa monin tavoin myös vammaisneuvoston toimintaan. Tuleviin muutoksiin valmistaudutaan käynnistämällä Ouluun liittyvien kuntien vammaisneuvostojen kanssa keskustelut, joissa selvitetään kaikkien näkemyksiä ja toiveita.

Näissä keskusteluissa otetaan esille myös jo kauan itänyt toive vammaisasiamiehen toimen perustamisesta Uuteen Ouluun. Kunnallinen vammais- tai esteettömyysasiamies on jo olemassa esimerkiksi Turussa, Tampereella, Helsingissä ja Espoossa. Valtuutetut Miia Hirsikangas ja Lauri Louhivirta tekivät asiasta talousarvioaloitteen viime toukokuussa. Vammaisasiamies tekisi yhteistyötä kaupungin hallintokuntien, vammais- ja potilasjärjestöjen ja vammaisneuvoston kanssa. Vammaisasiamiehen pätevyysvaatimuksia, asemaa ja toimenkuvaa tulee kuitenkin harkita perusteellisesti.

Lisätietoa Oulun vammaisneuvostosta ja sen käsittelemistä asioista, saat osoitteesta www.kumppanuuskeskus.fi/vane

OULU

Hyvä hallintotapa järjestössä -opas

Järjestöt saavat oman ohjeensa hyvälle hallintotavalle Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry:n julkaisemana. Hyvä hallintotapa järjestössä -ohje palvelee käytännönläheisenä käsikirjana erityisesti sosiaali- ja terveysalan järjestöjä, mutta sitä voidaan soveltaa myös muuhun järjestötoimintaan. Ohje sisältää keskeistä järjestötoimintaa koskevaa lainsäädäntöä ja sitä täydentäviä suosituksia.

Oppaan voi ladata ilmaiseksi:
www.sosteryty.fi



Leikkaa, liimaa - siinä se on!

Teksti: Katja Kuusela, JP-lehden toimittaja

Järjestöposti, yhteistyöyhdistyksen ensimmäinen jäsentiedote ilmestyi vuoden 1999 touku-kuussa, siinä oli tapahtumat ajalle 15.5. - 15.9.1999. Ensimmäisen jäsentiedotteen postituksesta vastasi Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ja muina tukijoina olivat Reisjärven sopeutumisvalmennuskeskus, Mimmin varpaat ja Raijan hoivapalvelu.

Ihka ensimmäinen Järjestöposti-tiedote uhkuu uuden yhdistyksen tarmoa ja innostusta. Puheenjohtajan palstalla Ulla Sauvola kirjoittaa yhteistyön merkityksestä. Sauvola korostaa myös sitä, että yksin ei kukaan jaksakaan mahdottomia ja että kenenkään ei kannata kasvattaa kaktuksia koko ikäänsä jos homma alkaa muuttua kivireen vetämiseksi, pitää osata ja voida vaihtaa 'harrastusta'.

Ensimmäisen tiedotteen koonti on ihana sillisalaatti niin teksteiltään kuin toteutukseltaankin. Mm. mainokset on ensin tulostettu erilliselle paperille, leikattu ja sitten liimattu tiedotteen sopivaan kohtaan ja kopiokone on hoitanut viimeistelyn. Tietotekniikka ei ole heti ollut käytettävissä, mutta kuten voidaan todeta se ei ole ollut esteenä saada tietoa eteenpäin!

'Järjestöposti on kaikkien posti' on slogan, joka kantaa lehteä pitkän aikaa eteenpäin. Lehti on tulvillaan tapahtumailmoituksia, joita yhteistyöyhdistys itse järjestää tai joita jäsenyhdistykset tarjoavat omien jäsentensä lisäksi myös muille. Infopakettit yhdistystoiminnasta ovat myös alussa suuressa roolissa.

Ensimmäisen Järjestöposti-jäsentiedotteen kannesta:

"Kaikki muuttuu, vaan ei itsestään.
Sinä muutat kaiken, vaan et yksinään.
Kaikki muuttuu, kun moni tarttuu asiaan ja auttaa ikuisesti, muuttuvaista muuttumaan"
(Matti Rossi)

Järjestöpostista tuli jäsenlehti heti kolmannelta numerosta lähtien. Ja lehti on vähitellen kokenut muutosta ja kehitystä. Aluksi muutos koski teknistä toteutusta, mutta pian lehden ulkoasuakin alettiin katsoa kriittisesti ja sitä lähdettiin kehittämään, ottamalla oppia muista järjestölehdistä. Myös lehden luettavuutta mietittiin tarkasti ja palstoitusta alettiin käyttää juttujen taitossa.

Kymmenen vuotta naimisissa

Itse hyppäsin Järjestöposti-lehteä tekemään kymmenen vuotta sitten, kun minut valittiin yhdistyksen tiedotustoimikunnan jäseneksi vuonna 2001. Olin aina halunnut "toimittaa" oikeaa lehteä ja alkoi näyttää siltä, että nyt siihen avautui mainio tilaisuus. Tartuin tilaisuuteen topakasti ja niin olemme taivaltaneet yhdessä näihin päiviin saakka.

Ottaessani lehden toimittamisen vastuulleni, aloin heti tuumailla, että puheenjohtajan palstalla täytyy tietysti olla kuva puheenjohtajasta, yhdistyksen keulakuvasta. Ulla ei ollut asiasta yhtä innostunut kuin minä, mutta toimitti sitten kiltisti kuvan, jossa poseerasi miehensä kanssa. Siitä kuvasta nappasimme Ullan kasvot lehteen. Skannatun kuvan nimeksi tuli "Ulla ja vieras mies", kun en silloin vielä Ullan miestä nimeltä tuntenut eikä koskaan ollut aikaa kysyä.

Vapaaehtoisvoimat jyllää

Järjestöpostilehti on aina tehty miltei kokonaan vapaaehtoisvoimin. Alkuvuosina se kuului olenaisena osana puheenjohtajan ja sihteerin 'toimenkuvaan'. Sittemmin yhdistykselle nimettiin tiedotustoimikunta, mutta lehti jäi miltei aina yhden harteille. Lehden toimittaminen; juttujen ja mainosten kokoamisineen ja taittoineen, painatuksineen ja postituksineen on vaativa ja sitouttava urakka, vaikka aikataulutus ei olisi-

kaan kovin tiukka.

Itse tunnen, että vapaaehtoistojena ei aina ole aikaa ja haluakaan kierrättää ja jakaa kaikkea esimerkiksi tiedotustoimikunnan kanssa, koska yksin tekemällä pääsee nopeammin eteenpäin, ja asioita voi työstää, vaikkapa iltayöstä. Tällainen toimintatapa kyllä sitten kosta- tautuu sillä, että työ on yksinäistä puurtamista.

Yhdessä ja yksinään

Kehittämistyökään ei aivan yksin onnistu. Minulla oli alkuvuosina suurena apuna silloinen avomieheni, jolta sujuivat tietotekniikan ihmeet ja siltä osin lehti harppoi reippaasti eteenpäin. Myös Rajasen Tainan panos lehden kehittämistyöhön on tärkeä, hän siirsi lehden taiton Publisher-ohjelmaan ja otti käyttöön neliväri- kannot. Myös sisällöllisesti Tainan panos on ollut tärkeä viime vuosina. Tänä päivänä lehden tahtaa Juhani Pukki.

Lehteen on kirjoittanut lukuisa joukko pohjois-suomalaisia järjestö- ja julkisen sektorin toimijoita kuin myös toimijoita 'pääkallo' paikoilta. Haluankin kiittää heitä kaikkia panoksesta lehden tekemiseen. Vaikka yksinäistäkin on ollut niin yhteistyötä lehden toimittaminen kuitenkin, mitä suurimmassa määrin on!

Lehden painosmäärä on aina ollut pieni ja mainosmyynti on ollut erittäin pientä piperrystä. Mainosmyynnin kehittäminen on resurssien puutteessa jäänyt junnaamaan, sen voi todeta mainosten vähäisyydestä ja mainoshintojen alhaisuudesta. Itse näen Järjestöposti-lehden, yhdistyksen varsinaisena toimintana, joten en ole mainosmyyntiin jaksanut satsata.

Nykymuodossaan Järjestöpostilehti muistuttaa hieman aikakauslehteä värillisine kansineen ja tunnistetietoineen. Matka Järjestöpostitiedotteesta tämän päivän Järjestöposti-lehteen on ollut pitkä ja työtä on tehty enemmänkin sydämellä kuin ammattitaidolla. Edelleenkin leikkaa-liimaa toiminto on käytössä vaikkakin 'virtuaalisesti'.

JÄRJESTÖPOSTI **Lukijakysely**

Järjestöpostilehti porskuttaa kolmattatoista vuosikertaansa ja toimituskunnan esityksestä hallitus päätti, että syksyllä 2011 toteutetaan lukijakysely, jotta saataisiin tietoa lehden lukijaprofiilista ja, että mikä lehdessä on hyvää ja mitä tulisi kehittää. Itseasiassa yhteistyöyhdistyksen hallitus haluaa kartoittaa lehden olemassa olon oikeutusta. Tänä päivänä järjestölehtiä tulee joka tuutista ja nettilehdet vievät näppärällä saavutettavuudellaan oman osansa lukijoiden huomiosta. Onko Järjestöpostilehdellä, nykymuodossaan, tilausta, onko sillä paikkansa Oulun seudun sosiaali- ja terveysjärjestökentällä?

Toimituskunta ja hallitus toivovat suurta vastausprosenttia, jotta syyskokouksessa kuultavan koonnin perusteella voidaan päättää lehden tulevaisuudesta.

Lukijakysely toteutetaan yhteistyössä Oulun kaupungin Soten sähköinen toimintatapa ja teknologia -hankkeen kanssa. Kyselyyn osallistutaan pääsääntöisesti nettilinkin kautta, mutta vastata voi myös Kumppanuuskeskuksen neuvontapisteessä paperilomakkeella.

Vastaus aikaa on 28.10.2011 saakka. Kysely on kaikille avoin. Marraskuussa Järjestöpostilehdestä on mahdollisuus keskustella www.patiolla.fi -verkkoyhteisössä.

Kyselystä tiedotetaan Kumppanuuskeskuksen kotisivujen Ajankohtaista-palstalla sekä sähköpostitiedotteilla. Kysely on kaikille avoin ja osallistujien kesken arvotaan yllätyspalkinto ja 13.12.2011



**Osallistu lukijakyselyyn
kotisivulla
www.vamjaka.net**

Kirjavinkki

Teksti: Raisa Kuusela

Jean-Louis Fournier: Isi, mihin mennään?

Kirja on rujolla tavalla koskettava ”kirje” kirjailijan kahdelle vaikeasti kehitysvammaiselle pojalle. Ranskankielinen alkuteos *Ou on va, Papa?* ilmestyi vuonna 2008, suomennos vuotta myöhemmin.

Ennen kuin luin kirjan, silmiin osui takakanen lisäksi pari arvostelun pätkää. Luettuani arvostelut, muodostin käsitykseni kirjasta. Se oli turhan ruusuinen, sillä ”hulvatonta huumoria” jota arvosteluissa ja takakannessa mainostettiin, ei ollut. Pikemminkin se oli mustaa huumoria isolla M:llä.

Kirja on kirjoitettu kirjemuotoon, molemmille pojille. Alussa kerrottiin lapsen syntymästä ja siitä, kuinka kaikki oli jonkin aikaa hyvin. Kunnes totuus selvisi. Esikoinen kasvoi kyttyräselkäksi nuorukaiseksi, joka kuoli nuorena.

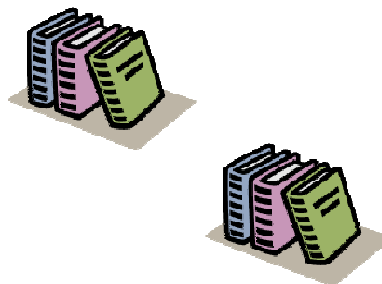
Toisen raskauden alussa lääkärit varoittelivat vanhempia mahdollisesta riskistä saada toinen vammaisen lapsi. Näin kävi: syntyessään lapsi oli kaunis kuin enkeli, mutta pian hänetkin todettiin kehitysvammaiseksi. Tosin hie- man lievemmin kuin velipoika.

Fournier kirjoittaa hyvin, mutta moinen ironinen huumori ei sovi kaikkialle, mihin sitä on lisätty. Isän kommentit ovat välillä hyvin kummallisia, eivätkä edes oikein tilanteeseen sopi-

via. Myös kuvaus vammaisen lapsen ”eduista” tulee esille: autoveroa ei tarvitse maksaa, ja näin ollen voi ostaa pröystäileviä autoja.

Rakkaus poikiin välittyä kuitenkin selvästi. Vaikka teksti onkin välillä hyvinkin katkeraa ja paikoin jopa aggressiivista, pieniä arjen iloja ei unohdeta tykkänään. Esimerkiksi nuoremman veljen piirtämisinnostusta Fournier kuvasi hellyttävästi, sillä isästä tuntui pahalta lukea korttia, joka oli kirjoitettu siistillä ja säntillisellä hoitajan käsialalla: hän halusi mieluummin oman poikansa piirtämän abstraktin kirjeen, jossa ei olisi tarvinnut lukea mitään.

Kirja ei ollut niin hyvä kuin odotin. Se on provosoiva, ja siten laittaa ajattelemaan. Jos sellaisesta tyylistä pitää, kirja on juuri sopiva.



POOSI
Pohjois-Suomen Munuais-
ja maksayhdistys ry

Kirpputori

Kumppanuuskeskuksessa,
Isokatu 47, Oulu
lauantaina 22.10. ja 12.11.
klo 10.00 - 15.00

Myynnissä myös arpoja ja leivonnaisia.
Kävijöiden kesken arvotaan herkkukori.

Taidekurssia ja lämpimiä voileipiä

Teksti: Sari Holappa

Minulla oli mahdollisuus oman työni ohella toimia yleisavustajana Kynnys ry:n järjestämällä maalaustaidekurssilla Oulussa. Porkkanana tässä oli toki myös palkka tuntien mukaan. Neljä päivää kestänyt kurssi oli todella mielenkiintoinen.

Kurssin toteutuminen onnistui Oulun kaupungin kulttuurilautakunnan avustuksen turvin. Olin työntekijänä, joten tällä kertaa minulla ei ollut mahdollisuutta kokeilla omaa osaamistani maalaamisen saralla. Päivä käynnistyi aamulla kello yhdeksän kahvin keitolla ja muiden pikkupurtavien tekemisellä ja valmistelulla.

Palettiveitsiä ja pensseleit

Kun kurssilaiset saapuivat alkoivat päivän askeleet. Oma maalaus on helpompi tehdä valmiista kuvasta ja siksi jokainen valitsi itselleen postikortin, josta sitten lähdettiin liikkeelle. Maalattavalle alustalle oli jo tehty edellisenä iltana pintakäsittely ja ensin jokainen hahmottelee kuvaa lyijykynällä alustalle. Värit olivat jauhemaisia ja ne sekoitettiin valkoiseen laastiin. Kun laasti oli valmis sitä alettiin työstämään alustalle palettiveitsellä, eikä suinkaan pensselillä. Pensseliä tarvittiin vasta työn viimeistelyssä.

Käytettävä alusta oli suunnilleen A3:n kokoinen, joten siinä meni oma aikansa, että maalaus alkoi hahmottua tekijälleen. Aamun tunnit menivät nopeasti ja me avustajat lähdimme ennen puolta päivää valmistelemaan sämpylät 16 mukanaolijalle.

Maalaustila toi omat haasteensa, pyörätuolilla pääsi liikkumaan, mutta ei niin että olisi pystynyt itse hakemaan maalausaineet, ylimääräistä tilaa ei kyllä ollut. Minun tehtävänäni oli myös hakea maalit kurssilaisille ja pieni jännityksen paikka oli kun kahta väriä sekoiteltiin, että sävy sitten oli edes lähellä samaa kuin vaikka nyt postikortissa olevan harmaan ladon seinä.

Sanomalehti Kalevassa Hilikka Huotari toteaa - Kyse on väripigmentin sekoittamisesta suoraan laastiin ja näin syntyneellä värillä maalaamisesta. Huotari jatkaa - Tekniikka on varsin tasa-arvoinen, ja siksi olen sitä suosinut aiemminkin erityisryhmiä opettaessani. Pigmentoitu laasti antaa mahdollisuuden moneen erilaiseen

tekniikkaan ja persoonalliseen kädenjälkeen sellaisellekin, jolla käsien toiminnassa on haasteita.

Avustajan työn tiukat paikat

Avustajana ollessani huomasin, että kohtuullista fyysistä kuntoaakin tämä työ vaatii. Toimistotyöhön tottuneena, tunsin illalla selässäni että olin ollut jalkojen päällä noin seitsemän tuntia, vaikka olin koko kesän harrastanut hyötyliikuntaa ja kulkenut pyörällä töihin ja nousut aina portaat kiipeämällä.

Pyörätuolista avustaminen on joskus tiukka paikka, kun en ole monestikaan joutunut nostaamaan. Asiaa auttaa todella paljon, kun henkilö itse pystyy kertomaan, mitä tehdään ja miten tehdään. Onneksi yhdellä kurssilaisella oli henkilökohtainen avustaja joka sitten oli kaverinani avustamassa. Pieni hiki siinä tuli ja oli itselläni takaraivossa pelko, jos jokin meneekin pieleen.

Kiitoksia ja jatkotoiveita

Kurssilaiset olivat aivan ihania ihmisiä ja heidän kanssa oli mukava touhuta. Kun olimme jo kaksi päivää toisen avustajan kanssa tehneet sämpylöitä, ehdotin Kynnys ry:n aluesihteerin Tanja Rothille, että mitenkäs olisi, että tekisimmekin sunnuntaille, joka oli viimeinen kurssipäivä, lämpimät voileivät ja salaatin. Lämpimät voileivät olivat todella onnistunut vaihtoehto, kun meillä oli käytössä uuni ja tarjottavien kuljettaminen oli hissillä kohtuullisen helppoa. Tarjotut sämpylät ja leivät saivat kiitosta kurssilaisilta.

Kurssi oli mieluinen ja kurssin ohjaajat Jaana Kokko-Alakärppä ja Hilikka Huotari ovat jo lupautuneet jatkokurssin järjestämiseen, jos Kynnys ry saa esteettömät tilat ja avustusta jatkokurssille. Tulijoita tällekin kurssille olisi ollut enemmän kuin voitiin mukaan ottaa.

**Osallistu lukijakyselyyn
kotisivulla
www.vamjaka.net**

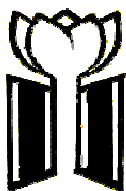
POLAR-LAHJA OY

VALMISTAA LAADUKKAAT

- heijastinliivit**
- heijastimet**
- mainoskynät**
- mainospaidat**
- mainos- ja liikelahjat**

**Mainospainatuksilla tai ilman
Tutustu valikoimaamme; www.polarlahja.fi**

**POLAR-LAHJA OY / POLARMAINOS
PUH. 044-5304 215, OULUNSALO**



Aikuisille kilpirauhasoireisille vertaistukea ryhmästä

Oulun Seudun Kilpirauhasyhdistys ry. järjestää tiistaina 18.10.11 klo 17.00 - vertaistukitoiminnan aloittamistilaisuuden Hyvän mielen talossa , neuvotteluhuone Hilja, 2. kerros, käyntiosoite Puusepänkatu 4. Tilaisuudessa sovitaan vertaistuki-iltojen jatkosta, tiheydestä ja ohjaajista. Tervetulleita ovat kaikki, joilla on kilpirauhasoireita. Ryhmä on maksuton.

Ryhmän tavoitteena on saada vertaistukea ja jakaa tietoa sekä kokemuksia kilpirauhasairauden kanssa elämisestä. Vertaistuki perustuu vastavuoroisuuteen ja tasa-arvoon. Ryhmässä voi saada empatiaa ja kokea, että omat kysymykset, ongelmat ja ajatukset tulevat kuulluksi ja ymmärretyksi, koska toiset tunnistavat ne omasta kokemuksestaan. Tarkoitus on virkistyä yhdessäolosta.

Lisätietoja yhdistyksen puheenjohtajalta puh. 0451271940.

Hallitus

Tervetuloa!

HYVÄN MIELEN TALON MIELENTERVEYSVIIKKO 2011

MAANANTAI 21.11.

- 10.00–17.00 Tildan käsityöryhmien järjestämät myyjäiset (Tilda)
12.00–15.00 Lyhytelokuva ”Äänen kuuleminen” (Toivo) 30 min. kestävää elokuvaa esitetään jatkuvalla toistolla
13.00–14.00 Moniääniset ry esittelee toimintaansa (Vilja) Puheenjohtaja Henna Paasonen
14.00–14.30 Kokemusnäkökulma aiheeseen (Vilja)

TIISTAI 22.11.

- 12.00–15.00 Skitsofrenia-tietohuone (Toivo) Esillä aiheeseen liittyvää materiaalia
13.30–14.30 Skitsofreniasta kuntoutuminen ja omaisen jaksaminen (Vilja)
Kuntoutujan ja omaisen kokemusnäkökulmat, Suomen skitsofreniayhdistyksen esittely
17.30–19.00 Kuka paranee skitsofreniasta -luento (Pakkalan sali, Oulun kaupunginkirjasto)
Psykiatrian erikoislääkäri Matti Isohanni luennoi aiheesta. Luennolla myös kokemuskouluttajan näkökulma vertaisuudesta voimavarana.
Huom! Salissa 169 istumapaikkaa.

KESKIVIIKKO 23.11

- 13.00–13.45 (ryhmä 1) Rentoutumisen avulla uneen -tuokio (Vilja)*
14.30–15.15 (ryhmä 2) Sisältää lihasrentoutuksen ja mielikuvamatkan. Ohjaajana Liisa Elsinen. Max. 15 henkilöä/ryhmä.
Klo 17.00–18.30 Unettomuus on uusi kansansairaus? -luento (Vilja) Kuntoutuslääkäri Eeva Liedes.

TORSTAI 24.11

- 12.00–16.00 Sukka joka jalkaan -kampanjan sukka-jako (Tilda, Toivo) ”Johanna ja Puikko-Pirkot” -ryhmä lahjoittaa käsin kudottuja sokkia (yli 100 paria). Huom! 1 sukkapari/henkilö. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.
10.30–12.30 Sopivasti sopalle -tilaisuus – kokataan yhdessä! (Vilja)* Valmistetaan yhdessä keittolounas ja jälkiruoka. Max. 10 henkilöä.
12.30–13.30 Sopivasti sopalle -tilaisuus – ei kun syömään! (Vilja)*
Maistellaan yhteisesti aamupäivällä valmistettuja antimia. Max. 40 henkilöä.
14.30–15.30 Kotimainen superruoka -luento (Vilja) Erikoisneuvoja Marja-Leena Pirkola, Pohjois-Pohjanmaan Martat ry.
Mitä kotimainen superruoka on ja mitä siitä voi valmistaa?

PERJANTAI 25.11.

- 10.00–14.00 Sukka joka jalkaan -kampanjan sukka-jako (Tilda, Toivo) ”Johanna ja Puikko-Pirkot” -ryhmä lahjoittaa käsin kudottuja sokkia (yli 100 paria). Huom! 1 sukkapari/henkilö. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.
10.00–11.30 Ajatukset taipuvat runoiksi -työpaja (Kulma)* Työstetään yhdessä runoja erilaisilla menetelmillä.
Ohjaajana Jani Laitinen. Max. 10 henkilöä.
11.00–14.00 Runomuotokuvia tarjolla (Pikku-Kettujen huone)
Tule hakemaan oma runomuotokuvasi. Runoilija Kaisa Halmkrona tutustuu aluksi malliinsa ja tekee hänestä tämän jälkeen runomuotokuvan.
12.00–14.00 Piirrosjumbba (Vilja)* Tervetuloa aktivoimaan aivoja piirrosjumpan avulla. Ohjaajana Kari Tervo. Max. 20 henkilöä.

LAUANTAI 26.11.

- 13.00–15.00 Karmeat Karnevaalit (Oulun Lyseon lukio) Maksuton lastentapahtuma koko perheelle.
Esiintymässä mm. Mikko Alatalo ja Liekkiryhmä Tulikukka.

* ilmoittautumiset 21.11. mennessä Hyvän mielen talon Neuvontaan, p. 041 463 5712

Koko viikon ajan:

Azul ry:n näyttely ”Ehjä ihminen” (Hyvän mielen galleria)



HYVÄN MIELEN TALO

www.mielenterveysviikko.fi

